

Gezondheidscentrum
Heerde



2021
Juli

Brinklaan 7 t/m 15
www.gezondheidscentrumheerde.nl



@gcheerde

Samenwerken in de Gemeente Heerde

Praktijkondersteuner Ouderen

Binnen de gemeente Heerde zijn er veel initiatieven gericht op de oudere burger. Huisartsen Heerde hebben hiervoor een Praktijkondersteuner Ouderen aangetrokken. Zij richt zich specifiek op de oudere burger en komt graag in contact met u. Een gesprek kan plaatsvinden op de praktijk of bij u thuis. Wilt u kennis maken met Kristel Klok, dit kan via een telefoontje naar de praktijk.



Steun- en Informatiepunt Heerde STIP

Met al uw vragen op het gebied van zorg en welzijn kunt u terecht op de website Zorgvraag Heerde. Met uw vragen kunt ook terecht bij STIP (het Steun- en informatiepunt) van de Gemeente Heerde.



Maar wist u ook dat u bij Stip terecht kunt voor dagactiviteiten? De dagactiviteiten zijn bedoeld voor inwoners die minder mogelijkheden hebben of het lastig vinden om er alleen op uit te gaan. De wekelijkse activiteiten bieden inwoners de mogelijkheid om in contact komen met andere inwoners onder het genot van koffie/thee in een huiselijke sfeer. Samen kletsen, een gezelschapsspel spelen of creatief bezig zijn, het kan allemaal. Zowel individueel als in een groep.

De reacties van de mensen die al bij de dagactiviteiten zijn geweest, zijn positief. Een kleine greep: 'Het is ontspannen, even uit de dagelijkse sleur', 'Het breekt de eenzaamheid', 'Fijn om andere mensen te ontmoeten', 'Even tussen de vier muren weg', 'Stip voorkomt de eenzaamheid', 'Zo fijn, de communicatie met andere mensen'.

Openingstijden

De dagactiviteiten van Stip zijn ondanks het coronavirus geopend. Dit kan omdat gemeenten en de landelijke overheid het belangrijk vinden dat mensen juist in deze tijd anderen kunnen ontmoeten. Uiteraard volgens de richtlijnen van het RIVM. De dagactiviteiten zijn op dinsdag en woensdag van 09.30 tot 11.30 uur en van 14.00 tot 16.00 uur bij Stip aan de Sportlaan 2h te Heerde.

U bent van harte welkom! De activiteiten zijn gratis.

Vooraf aanmelden is wel nodig. Hiervoor kunt u bellen met (0578) 69 94 99.

Een e-mail sturen kan naar: info@zorgvraagheerde.nl.



Leve het geneesmiddel

Medicijnen leveren een belangrijke bijdrage aan onze gezondheid. Ze zorgen ervoor dat ziekteklachten verdwijnen, verminderen of zelfs worden voorkomen. Dat we ons fitter en gezonder voelen. Medicijnen dragen daardoor in hoge mate bij aan ons welbevinden. Veel mensen kunnen niet zonder. Dagelijks de juiste medicijnen innemen, maakt voor hen een wereld van verschil.



© Can Stock Photo / magann

Jicht

Een acute jichtaanval, een gewrichtsontsteking van bijvoorbeeld de grote teen, gaat gepaard met veel pijn. De ontsteking die wordt veroorzaakt door urinezuurkristallen die zich in een gewricht ophopen, is goed te behandelen met ontstekingsremmende pijnstillers zoals *diclofenac*, *ibuprofen* en *naproxen*. Als deze onvoldoende werken of als er vervelende bijwerkingen optreden, wordt vaak *colchicine* voorgeschreven. Dit medicijn vermindert eveneens de ontstekingsreactie. Mensen die regelmatig last hebben van jichtaanvallen zijn meer gebaat bij *allopurinol* en *benzbromaron*. De eerste remt de productie van urinezuur in het lichaam af. De tweede verhoogt de uitscheiding van urine uit het lichaam.

Luchtweginfecties

Ook de bovenste en lagere luchtwegen kunnen (acuut) ontsteken en veel ongemak veroorzaken. De bovenste luchtwegen bestaan uit neus, keel, bijholten, middenoor, stembanden en luchtpijp. De lagere luchtwegen uit de bronchiën, het longweefsel en de longblaasjes. Infecties aan de luchtwegen komen veel voor, vooral aan de bovenste luchtwegen. Het geeft klachten zoals keelpijn, hoesten, een verstopte neus en oorpijn. Lagere luchtweginfecties zoals acute bronchitis en longontsteking komen minder voor maar zijn over het algemeen wel ernstiger. Mensen zijn zieker en hebben naast hoesten last van kortademigheid en pijn, en soms van koorts, vermoeidheid of verwardheid. Bij infecties aan de lage luchtwegen worden vaak antibiotica voorgeschreven zoals *penicilline*, *tetracycline* en *aminoglycoside*. Zij doden of belemmeren de groei van de bacteriën die de infectie veroorzaken en dragen bij aan een sneller herstel.



© Can Stock Photo / scanrail



Beweegbingo voor senioren!

Per categorie zijn de oefeningen van makkelijk naar moeilijk ingedeeld, waarbij blauw het makkelijkst is en rood het moeilijkst is. Probeer elke dag een bingo-rijtje te doen.

Luister goed naar uw eigen lichaam. Oefeningen zijn op eigen risico.

Blijf bewegen!

Balans / Coördinatie	Ballon Gooi de ballon op en vang deze met 2 handen. Tik de ballon van de ene naar de andere hand. Laat de ballon op alle vingertoppen balanceren.	Stap vooruit Zet 1 been vooruit en blijf 10 sec. in balans staan. Idem, maar zet tenen van achterste voet ertegenaan. Idem maar dan met ogen dicht (steun in de buurt).	Achter stoel staan Voeten naast elkaar hef 1 been stukje van de grond. Steun op 1 been en maak knie hef andere been. Schrijf met 1 voet je eigen naam in de lucht.	Wisselen Raak heen en terug met je duim 1 voor 1 elke vinger. 1 hand begint met de pink, andere hand bij wijsvinger. Strek om en om 1 hand met gestrekte arm vooruit.
Spierkracht	Aanrecht Sta bij aanrecht en hef knieën om en om 3x 10x. Strek 1 been om en om 3x 10x recht naar achteren. Hef 1 been zijwaarts 3x10 links/rechts.	Benen strekken Ga op stoel zitten strek om en om je been 3x10. Strek om en om je been houdt 3 sec vast 3x10. Doe hetzelfde, maar met gewichtjes om je been.	Opstaan en zit Ga 3x 5x zitten en opstaan op een de stoel met afzet. Ga 3x 5x zitten en opstaan zonder afzet van leuning. Ga voor tafel staan en tik 3x 5x met billen tafel aan.	Trap Tik met je voet om en om de traprede aan (10x). Stap op en af de onderste tree van je trap (10x). Stap 10x op de trap en hef je knie met je andere been.
Mobiliteit	Armen Maak, zittend op een stoel 10x om en om spierballen. Doe hetzelfde, maar met een fles water in de hand. Roer met gestrekte armen in een denkbeeldige pan.	Rug Maak, zittend op een stoel armen in zij je rug hol/bol. Maak, zittend op een stoel je rug hol/bol. Maak staand je rug hol/bol.	Wandel Maak een wandeltocht door het huis. Maak buiten een wandeltocht van 10 min. Voeg knieheffen toe met grote passen in balans.	Fiets Maak een fietstocht door de straat. Maak een fietstocht van 10 min. lang. Maak een fietstocht van 5 km lang.

GESPONSORD DOOR:



KONINKLIJKE
VAN DER MOST